




令和5年5月1日
練馬区立光が丘保育園
看護師 白井 則子

春の風が心地よく、新緑の香りがさわやかな気分させてもらえる5月。しかし、体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。コロナウイルス感染症の感染症法上の分類がGW以降、「5類」に移行するのに伴い、学校保健安全法も対応が変わる予定です。規則正しい生活をして、免疫力を上げ、元気に過ごせるといいですね。GW後、感染者数が増加するのではないかと危惧されていますので、いましばらくは、感染対策に皆様のご配慮をお願いいたします。

保育園での虫よけ剤使用について

練馬区の保育園では、安全性の高いイカリジンを配合した商品(フマキラー天使のスキンペーパーミスト)を使用しています。直接体には噴霧はせず、子どもが身につける、園の帽子、靴および靴下に噴霧いたします。 午後の保育時間の使用を基本とし、午前の活動時(園庭遊びや散歩)の対応は、今まで通りご家庭でおこなっててください。

誤飲などの事故予防のため、虫よけシールやリングなどは使用しないようにご協力お願いいたします。

紫外線はただの悪者じゃない



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

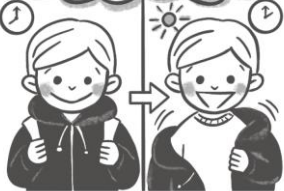
ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるとされています。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウイークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!



寒暖差が大きい時期です



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかりと対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

おぼえておこう!

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

